



Oberschenkelvorderseite, Gesäßmuskulatur



- Mit hüftbreiten Beinen mittig aufs Thera-Band stellen
- In die Knie gehen bis Kniegelenkwinkel 90° erreicht
- Thera-Band unter Zugspannung bringen
- Strecken und beugen Sie die Beine
- 3 Sätze à 15 - 20 Wh.
- dazwischen ca. 1 min Pause



Oberschenkelinnenseite (Abduktoren)



- Thera-Band am Tischbein o.ä. fixieren und um Unterschenkel legen
- Schrittstellung
- Trainierendes Bein vor dem Standbein über Kreuz vorbei führen, 20 Wh. pro Bein, dann Bein wechseln
- dazwischen ca. 1 min Pause
- 3 Sätze pro Bein



Kräftigungsübungen mit Thera-Band

Frontdrücken (Schultermuskulatur)



- Hüftbreit hinstellen
- Oberarme in Schulterhöhe
- Thera-Band gerade nach oben drücken
- Arme bleiben in der Endstellung leicht gebeugt
- 3 Sätze à 20 Wh.
- dazwischen ca. 1 min Pause



Oberschenkelvorderseite



- Thera-Band um Sprunggelenk wickeln und mit anderem Bein aufs Band stellen
- Bauchmuskulatur anspannen
- Trainierendes Bein nach vorne strecken, 1 - 2 s halten und wieder zurückführen in Höhe Standbein
- 20 Wh. pro Bein, dann Bein wechseln
- dazwischen ca. 1 min Pause
- 3 Sätze pro Bein

Oberschenkelaußenseite (Abduktoren)



- Thera-Band um Unterschenkel fixieren
- Hüftbreite Beinstellung
- Trainierendes Bein seitlich nach außen drücken
- 20 Wh. pro Bein, dann Bein wechseln
- dazwischen ca. 1 min Pause
- 3 Sätze pro Bein



Oberer Rücken (Trapezius)



- Befestigen Sie das Thera-Band am Türgriff
- Hüftbreiter Stand
- gerader Rücken
- Oberarm Schulterhöhe
- Thera-Band soweit wie möglich zurückziehen
- 3 Sätze à 20 Wh.
- dazwischen ca. 1 min Pause

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84-86, Tel. 050 808 808
 Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien
 Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.
 Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

SG-811, Stand: 2025

Breiter Rückenmuskel (Latissimus dorsi)



- Gerader Rücken
- Hüftwinkel 90°
- Bauchmuskulatur anspannen
- Kammgriff (Handinnenfläche zeigt zu Ihnen)
- Arme ziehen soweit wie möglich nach hinten unten
- 3 Sätze à 20 Wh.
- dazwischen ca. 1 min Pause



Armbeuger (M. biceps brachii)



- Hüftbreite Position
- Bauchmuskulatur anspannen
- Oberarme körpernahe
- Theraband nach oben ziehen, dabei Unterarme beugen
- Oberarm bleibt während der gesamten Bewegung ruhig
- 3 Sätze à 20 Wh.
- dazwischen ca. 1 min Pause



Oberschenkelrückseite, Gesäß, unterer Rücken



- Thera-Band über Unterschenkel spannen
- Standbein 90° Kniewinkel
- Fersenzug, d.h. Zehen vom Boden abheben und Ferse aktiv unter Zug zum Körper ziehen
- Becken hochheben und kleine Wippbewegungen durchführen
- Position 3 - 5 s halten
- 3 Sätze à 10 - 12 Wh.
- dazwischen ca. 1 min Pause



Brustmuskulatur



- Oberarme in Verlängerung der Schulter
- Handgelenke stabil
- Lendenwirbelsäule liegt am Boden auf
- Thera-Band gerade nach oben strecken
- Nicht ganz durchstrecken
- 3 Sätze à 20 Wh.
- dazwischen ca. 1 min Pause



Armstrecker (M. triceps brachii)



- Hüftbreite Position
- Bauchmuskulatur anspannen
- Hammergriff
- Oberarme körpernahe
- Thera-Band nach hinten ziehen
- Arme sind in Endposition fast gestreckt
- 3 Sätze à 20 Wh.
- dazwischen ca. 1 min Pause



Oberschenkelvorderseite, Gesäßmuskulatur



- Thera-Band um die Fußsohle wickeln
- Vierfüßlerstand, hüftbreite Knieauflage
- Bein beugen und Thera-Band unter Zugspannung bringen
- Körperspannung aufbauen
- Bein abwechselnd strecken und wieder beugen, 20 Wh. dann Bein wechseln
- dazwischen ca. 1 min Pause
- 3 Sätze pro Bein

